

САМОСОЗНАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СОЦИАЛЬНОГО СТАТУСА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Свиньяков В.Ю.

*Научный руководитель: Петров Р.Е.
старший преподаватель кафедры физической культуры*

Здоровый образ жизни студентов представляет собой целостной структуру их жизнедеятельности, для которой свойственно единая целесообразность процессов саморазвития и самодисциплины, направленных на укрепления возможностей организма, комплексной самореализации своих способностей, сил и дарований в профессиональном и социальном развитии, жизнедеятельности в целом.

Структура здорового образа жизни студентов показывает результат индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закреплённых в виде образцов до уровня традиционного.

Главными формами здорового образа жизни выделяют: правильную организацию режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, самоконтроль двигательной активности, отказ от вредных привычек, культуру межличностного общения и поведения в коллективе, полезный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Правильно организуя свою жизнедеятельность, студент вносит в нее упорядоченность, используя некоторые стандартные структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и структура форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой - домашним делам, третий – занятиям физической культурой.

Правильный образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, его мировоззрения, общественного и нравственного опыта.

Социальные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как особо значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными социальным сознанием.

Поэтому для студента с высоким уровнем развития личности должно быть характерно не только стремление познать себя, но желание изменять себя, окружающую среду, в которой он находится. Так, активное саморазвитие и формирует личность ее образ жизни. Самосознание студента должно вбирать в себя его опыт достижений в разных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через внешние виды деятельности, общение, что и формирует полное представление студента о себе. Параллельно с этим в комплекс самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они устанавливаются студентами, становятся их собственными идеалами, ценностями, нормами – их самосознанием.

Исходя из всего выше перечисленного, можно сделать вывод, что изучение ценностей студентов, ориентированных на здоровый образ жизни, помогает выделить условно четыре группы.

В первую группу входят абсолютные, общепризнанные человеческие ценности, умеющие у студентов оценку огромной значимости. К ним можно отнести счастливую семейную жизнь, здоровье, мужество и честность, всестороннее саморазвитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и самоорганизация, общительность, коммуникабельность, мобильность, внешняя привлекательность и выразительность движений.

Вторая группа включает «преимущественные ценности» - такие как, спортивное телосложение и хорошее физическое состояние, авторитет среди окружающих.

В третью группу ценностей входит наименование «противоречивых» за то, что в них параллельно могут быть представлены сущности большего и наименьшего значения. Эта группа включает в себя наличие материальных благ, успехи в карьере, удовлетворение образованием, занятия физическими упражнениями и спортом, значимый уровень развития физических качеств, активный отдых и досуг.

Четвертую группу ценностей называют «частными», так как ее содержанию студенты придают большее значение — это знания о

функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, социальная активность.

Список использованной литературы

1. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М., 1994. - 340 с.
2. Психологический вестник РГУ. - Ростов-на-Дону, 1997. - 439 с.
3. Барчуков И. С. Физическая культура. - М., 2003. - 255 с.
4. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. - М., 2002. - 340 с.
5. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - СПб., 1993. - 269 с.
6. Семенов В.С. Культура и развитие человека. // Вопросы философии. -1982. - № 4. - С. 15 - 29.